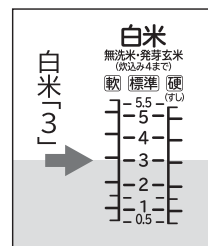
五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)……………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……………カップ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

五穀ごはんのポイント

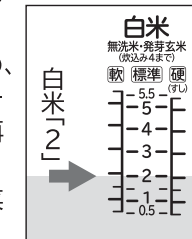
★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2～3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
★市販の雑穀米の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………………………カップ$1\frac{3}{4}$
黒米…………………………………………カップ$\frac{1}{4}$
Ⓐ｛鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1
　　しょうゆ・酒…………………………各大さじ1
　　塩……………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ｛にんじん(小さめの角切り)……………………50g
　　ゆでたけのこ(小さめの角切り)………………50g
　　しょうが(みじん切り)…………………………1片
Ⓒ｛干しえび(水でもどす)………………………20g
　　カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)………80g
サラダ油……………………………………適量
香菜…………………………………………適量
塩・こしょう…………………………………少々

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❷ お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❸ 内がまに②とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、①とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

きのこごはん

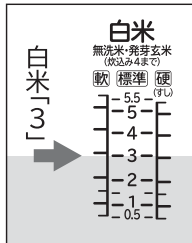
●材料（6人分）

お米(うるち米)……………………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……………………………カップ$\frac{2}{3}$
Ⓐ
- 生しいたけ(薄切り)…………………………6枚
- マッシュルーム(半分に切る)……………………6個
- しめじ、まいたけ(各小房に分ける)…………各100g

サラダ油……………………………………大さじ2
塩・こしょう…………………………………各少々
Ⓑ
- スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて)‥200mL
- 塩……………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
- こしょう……………………………………少々

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❷ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米「3」

かやくごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………カップ2
五穀米(雑穀米)……………………………カップ$\frac{1}{3}$
Ⓐ
- だし汁……… 130mL
- 酒…………大さじ2
- しょうゆ…大さじ$1\frac{1}{2}$
- 塩………小さじ$\frac{1}{2}$

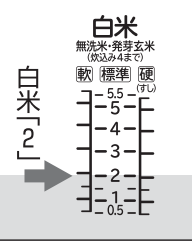
Ⓑ
- 鶏もも肉(1cm角切り)‥100g
- 酒……………小さじ1

Ⓒ
- ごぼう(ささがきにして酢水につける)……………50g
- にんじん(せん切り)……………………………30g
- 干ししいたけ(水でもどして薄切り)………………1枚

油揚げ…………………………………………$\frac{1}{2}$枚
こんにゃく……………………………………$\frac{1}{3}$枚

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

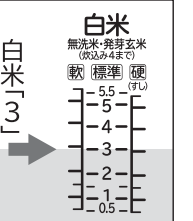
白米「2」

えびピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……………………………カップ$\frac{2}{3}$
大きめのむきえび……………………………300g
玉ねぎ(みじん切り)………………………小$\frac{1}{2}$個(100g)
マッシュルーム(ホール)…………………小1缶(約50g)
バター…………………………………………20g
塩・こしょう…………………………………各少々
Ⓐ
- スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて)‥‥200mL
- 塩……………………………………小さじ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❹ 内がまに③のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米「3」

ひじき入り玄米ごはん

●材料 (4人分)

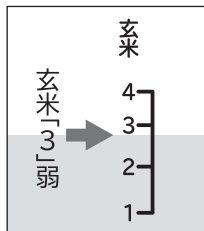
玄米……カップ3
Ⓐ 油揚げ……2枚
ひじき(水でもどす)……20g
にんじん(せん切り)……60g
Ⓑ 酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ$1\frac{1}{2}$
塩……小さじ1

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷ 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
❸ 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

玄米「3」弱
玄米
4
3
2
1

バラエティー調理

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料 (4人分)

キャベツ……8枚
Ⓐ 合びき肉……200g
玉ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{4}$個(約50g)
牛乳……大さじ3
パン粉……30g
卵……$\frac{1}{4}$個
ナツメグ、塩・こしょう……各少々
Ⓑ スープ(固形スープ$1\frac{1}{2}$個を少量のお湯でといたものに水を加えて)‥300mL
トマトケチャップ……カップ$\frac{1}{4}$
しょうゆ……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々
玉ねぎ(薄切り)……50g

●作りかた

❶ キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
❷ ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
❸ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
❹ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛ります。

筑前煮

●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
Ⓐ にんじん(乱切り)……100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
干ししいたけ(水でもどしていしづきを取る)……4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
Ⓑ だし汁……カップ1
酒……大さじ3
砂糖……大さじ4
しょうゆ……カップ$\frac{1}{4}$
サラダ油……適量
いんげん……適量

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
❷ 内がまに①と合わせた Ⓑを加えてかき混ぜます。
❸ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る)……………………250g
- 玉ねぎ(1/4に切る)……………………1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り)…………1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る)……………大1個(約150g)
- セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)……小1本(約80g)

スープ(固形スープ2個を少量のお湯でといたものに水を加えて)
……………………………700～750mL
塩・こしょう……………………………………各少々
ローリエ ………………………………………1枚

●作りかた

❶ 内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を分ボタンで60～85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 調理が終わったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

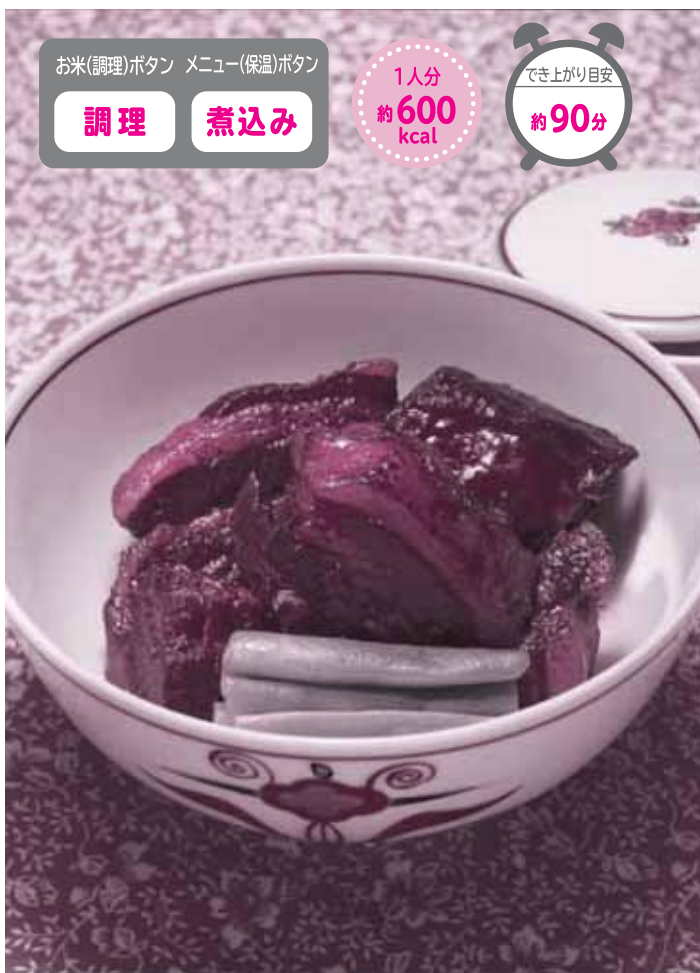
豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……………………500g
しょうが(薄切り)……………………………2かけ(30g)

Ⓐ
- 水 ………カップ$1\frac{1}{2}$～2
- 酒 …………カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ ……カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖 ……………50g
- みりん ………大さじ1

Ⓑ
- 水 ………カップ4
- 酒 ………大さじ3

いんげん ……………………………………………適量
練りがらし …………………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
❸ お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタン「**煮込み**」を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を分ボタンで50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

いかめし

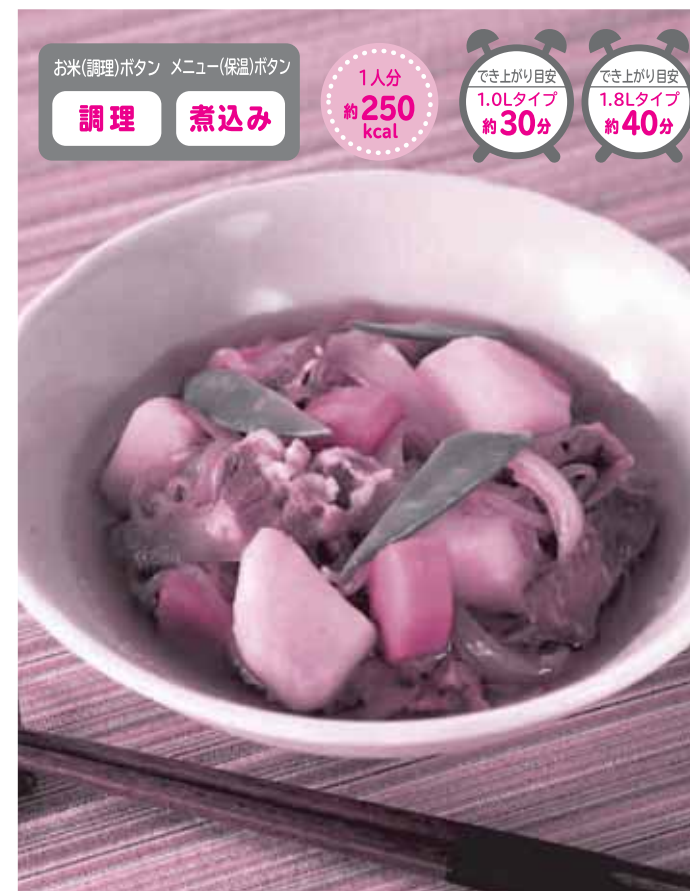
●材料（2はい分）

もち米……………………………………………カップ$1\frac{1}{2}$
するめいか(正味250gのもの) ……………………2はい
しょうゆ ………………………………………小さじ1
グリンピース……………………………………5g

Ⓐ
- 水 ………………………………カップ1～$1\frac{1}{2}$
- 酒 ………………………………………大さじ1
- しょうゆ…………………………………大さじ1
- 砂糖 ……………………………………大さじ1
- みりん …………………………………大さじ1
- しょうが(薄切り)…………………………3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 調理が終わったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料（4人分）

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る) ………………150g
- じゃがいも(ひと口大に切る)…………………300g
- 玉ねぎ(くし形切り) ………………中2個(約250g)
- にんじん(小さめの乱切り)……………小1本(約75g)
- 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取り4つに切る)……4枚

Ⓑ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて ………250mL
- しょうゆ ……………………………………大さじ4
- 酒、みりん ………………………………各大さじ1
- 砂糖 …………………………………………大さじ2

絹さや(ゆでたもの)……………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**調理**」を、メニュー(保温)ボタンで「**煮込み**」を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 調理が終わったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはん、または冷やごはん ……………………300g
だし汁(粉末だし1袋を水で溶いたもの)………400～500mL
卵(ときほぐす) ………………………………………1個

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。冷やごはんを使う場合は、内がまに冷やごはんを入れます。
❷ 内がまのごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 調理が終わったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

だし汁のポイント

★だし汁が水で溶けにくい場合は、少量のお湯で溶かしてご使用ください。
★だし汁は「市販の雑炊のもと＋水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量に合わせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

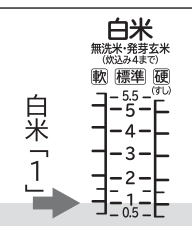
●材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 ……………………………………75g
- むきエビ ……………………………………75g
- 玉ねぎ(みじん切り) ………………中1個(約100g)
- 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取りみじん切り)…1枚分
- しょうが(すりおろし) ……………………………少々
- しょうゆ ……………………………………大さじ1/2
- ごま油 ………………………………………小さじ1/2
- 塩 ……………………………………………少々
- 片栗粉 ………………………………………大さじ1強

シュウマイの皮 ……………………………………15枚
クッキングシート ………………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷ ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛ります。

白米「1」

中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（1～3個）

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80～100gのもの)‥‥1～3個

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1～2個にしてください。)
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20～25分にします。

白米「1」

シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）

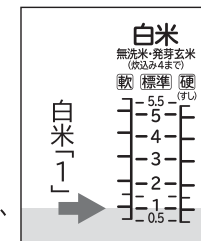
●材料（15～20個）

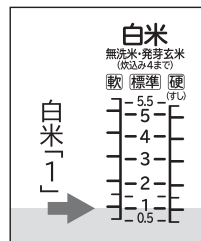
市販の冷凍シュウマイ …………15～20個(200～300g)

●作りかた

❶ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

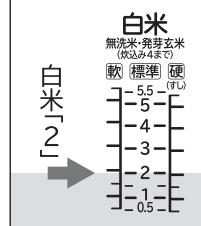
白米「1」

あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

蒸しとうもろこし

●材料（1～2本）

生のとうもろこし ………………………………1～2本

●作りかた

❶ とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
❷ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで25～30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。